



笑顔

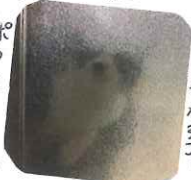
2月のニュースレター

Vol. 228



梅のつぼみがほころびはじめ、ふんわり春の香りが漂ってきます。

右手を上げている招き猫は、「福を招く!!!」
左手を上げている招き猫は、「人を招く!!!」

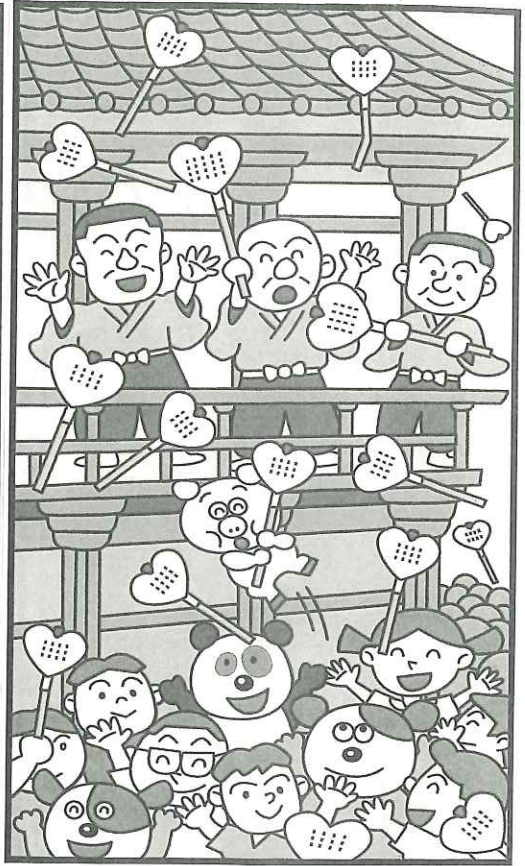
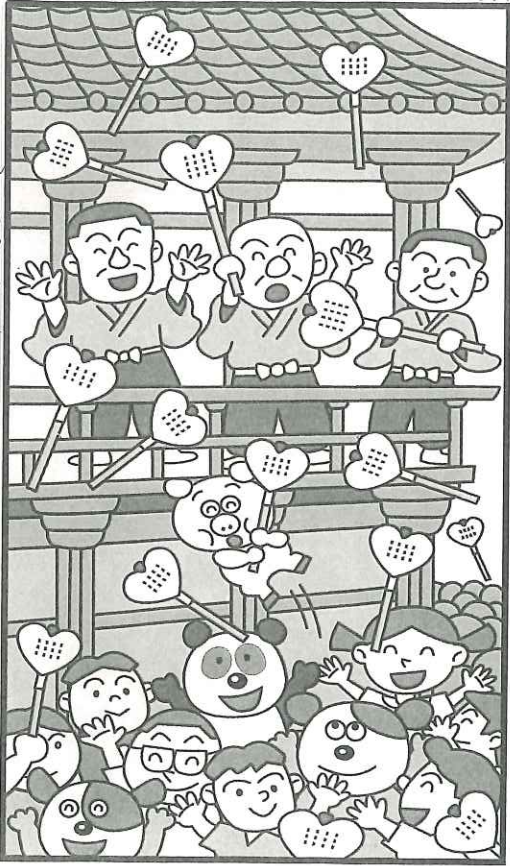


(株)迫広砕石
大竹砕石(株)
(株)宝来笑事

いくつになっても(社長の学び)

昨年、12月初旬の事です。
大牟道路会社T社の福岡にある
合材プラントの安全パトロールに伺いました。
とても綺麗に整理整頓されており
ました。なかでも私が感銘を受け
たのは工場の塀に近くの小学校の
生徒からよせられたポスターがたくさん
貼ってあり、近隣に認知されて地域
に根ざしたプラントを目指しているんだと
砕石場や合材プラント(直接関係)
のない人からは迷惑施設のレッテル
を貼られる事がタリなかでも言葉では
大事だと言っても具体的に表現する
事があまり出来ない地域との共存
を上手くされているんだ!と
思いました。この度の経験を
通じて大変学ばせていただきました。

問題 まちがいが6ヶ所あります。猫のぼり



下半身を鍛える! ランジトレーニング

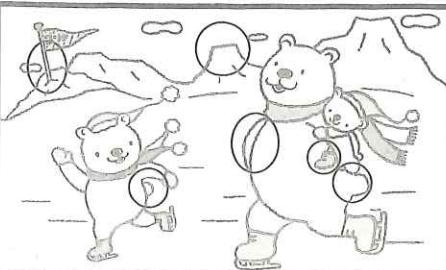
臀部(身体のおしり部分)などの大きな
筋群を鍛えて筋量を増やすことで
基礎代謝が上がり、痩せやすい体作り
に繋がります。体幹が鍛えられると姿勢が良
くなるという嬉しい効果もあるそうです。

・左右の脚を交互に前に出します。
20回×3セット(左右10回ずつ)
(踏み出した足に膝が7割程度前に
出ないようにします)

ナンプV上級編 目標時間30分

- ① タテ列、ヨコ列 それぞれに1~9の
数字が1つずつ入ります。
- ② 太枠で囲まれた3×3のブロックにも
1~9の数字が1つずつ入ります。

Vol.227 解答



		4			9		
			4	8			
5			2		7		8
	5	9	6			4	
	1						6
			8		2	1	3
9			8		3		4
				7	9		
			7			3	

社社長は1年5kgのダイエット
に成功!!! 昨年までのスポーツ
がブカ。継続はカチリ